

下京区の健康教室、居場所等 一覧

学区	グループ名	開催日(時間)・内容	連絡先	住所	備考	
□	崇仁	かもちゃんクラブ	毎週木曜日(10時半～11時半)・体操・手作りなど	361-1060(介護予防推進センター)	西之町 111 下京第一高齢者ふれあいサロン	どなたでも
□	崇仁	うるおい館前ラジオ体操(★)	毎週水曜日(8時45分)ラジオ体操・リズム体操など	361-1060(介護予防推進センター)	上之町 38 うるおい館	どなたでも 雨天決行
□	菊浜	菊浜筋トレ(★)	第 1.2 火曜日(9時半～)ラジオ体操・CD 体操	090-1891-3011	梅湊町 100-1 正面公園	どなたでも
□	菊浜	菊浜ラジオ体操(★)	毎週月曜日(9時半～)ラジオ体操	090-1891-3011	梅湊町 100-1 正面公園	どなたでも
□	皆山	東本願寺前ラジオ体操(★)	毎週火曜日(9時半～)ラジオ体操・リズム体操など	342-2698(下京・東部包括)	常葉町 お東さん前(東本願寺前市民緑地)	どなたでも
□	稚松	テーブルバレークラブ	月 2 回木曜日(13時半～15時半)テーブルバレー・体操など	361-1060(介護予防推進センター)	乾町 292 下京総合福祉センター3階	どなたでも
□	有隣	有隣運動教室	第 1.3 火曜日(14時～15時半)体操など	344-5063(有隣年寿クラブ)	本神明町 411 元有隣小学校	対象は主に有隣学区の方
□	有隣	しもけんズ 有隣公園体操(★)	第 2.4 月曜日(10時～)7月～9月は休会	371-7292(下京区役所健康長寿推進課)	堅田町 有隣公園	どなたでも 雨天決行
□	豊園	佛光寺ラジオ体操(★)	不定期(8時半～) 予定表は佛光寺内手水舎前にあります	351-7916(ラジオ体操同好会)	高倉通仏光寺下る新開町 397 佛光寺	どなたでも 当日 7 時 55 分 NHK 天気予報で降水確率 60%以上休会
□	修徳	のほほんカフェ	第 3 木曜日(10時～)1月と8月は休会	351-2153(修徳包括)	新町通松原下る富永町 110-1 せんだんホール	主に修徳包括圏域の方
□	修徳	修徳体操クラブ(★)	毎日(7時10分～)元旦は休会	-	徳万町 201-3 修徳公園	どなたでも 雨天決行
□	開智	開智ラジオ体操(★)	火・木曜日(9時半～)	-	千御幸町通仏光寺下る橘町 437 京都市学校歴史博物館	どなたでも
□	安寧	癒しアート cafe	第 2 金曜日(13:30～)・第 3 火曜日(10時～)パステルアートなど	361-2141(下京・中部包括)	北不動堂町 573 下京・中部包括支援センター	どなたでも
□	格致	楽笑楽生ラジオ体操(綾西公園)(★)	毎週金曜日(9時～)ラジオ体操	361-2141(下京・中部包括)	綾西洞院町 綾西公園	どなたでも
□	植柳	楽笑楽生ラジオ体操(植松公園)(★)	毎週木曜日(9時～)ラジオ体操	361-2141(下京・中部包括)	紅葉町 349-1 植松公園	どなたでも
□	植柳	しよくりゆうクラブ	第 1.4 火曜日(10時～11時半)体操	361-1060(介護予防推進センター)	西洞院町 466 デュシタニ京都	主に植柳学区の方
□	植柳	植柳いきいき筋トレ	月 2 回土曜日(夏場は 10 時・冬場は 14 時)体操	371-7274	西洞院町 466 デュシタニ京都	主に植柳学区の方
□	梅逕	梅逕ほっこり教室	毎週金曜日(10時～11時半)体操	371-2637	垣ヶ内町 248 元梅逕中学校	主に梅逕学区の方
□	醒泉	みやびクラブ	第 1.3 月曜日(10時～11時半)体操	361-1060(介護予防推進センター)	篠屋町 59 雅小学校	主に醒泉学区の方
□	郁文	IGC	第 1.3 月曜日(10時～11時半)体操	361-1060(介護予防推進センター)	綾大宮町 52 グループホーム四条大宮	どなたでも
□	郁文	健康体操教室	第 1.3 火曜日(13時半～14時半)体操	361-1060(介護予防推進センター)	下り松町 152 ユニハイム四条大宮駅前	対象はユニハイム四条大宮駅前にお住まいの方
□	光徳	いきいきサロン	第 1.4 水曜日(10時～11時)体操	361-1060(介護予防推進センター)	中堂寺前田町 26 特養 京都五条ひまわりの郷	対象は光徳学区の方
□	光徳	光徳すこやか体操	第 2 木曜日夏場は休会(9時半～10時半)体操	090-8192-8181	中堂寺命婦町 光徳公園	対象は光徳学区の方
□	光徳	安らぎ会	第 2.3.4 火曜日(10時～11時)体操	361-1060(介護予防推進センター)	中堂寺坊城町 光徳文化サロン	どなたでも
□	七条第三	寿連合会おはよう会 公園での健康体操	月・水・金(8時半～9時)ストレッチ・筋トレ・すこやか体操など	313-1541	西七条西石ヶ坪町 石ヶ坪公園	七条第三学区の方
□	大内	それいゆ倶楽部	第 3 水曜日(13時半～14時半)折り紙・体操など	351-4580(島原包括)	西新屋敷中之町 103-2 島原包括支援センター	どなたでも
□	七条	すずらん会	第 2.4 木曜日(10時～11時半)体操	361-1060(介護予防推進センター)	西七条南中野町 8 京都南病院 5 階地域交流ホール	どなたでも
□	七条	みどりの会	毎週水曜日(10時～11時)体操	361-1060(介護予防推進センター)	西七条東久保町 55-2 コスモシティ梅小路公園	対象はコスモシティ梅小路公園にお住まいの方
□	七条	西部健康教室	不定期 体操・脳トレ・絵画など	326-3639(西部包括支援センター)	西七条南中野町 8 京都南病院 5 階地域交流ホール	どなたでも
□	七条	七条すこやか体操	月～金(8時半～)	080-1403-4713	西七条西久保町29 西塩小路久保公園	七条学区の方
□	大内	梅小路公園しもけんズ(★)	第 2.4 水曜日(10時半～)7月～9月は休会	371-7292(下京区役所健康長寿推進課)	観喜寺町56-3 梅小路公園	どなたでも
□	西大路	西大路健康体操	月・水・金(9時～9時半)ストレッチ・筋トレ・すこやか体操など	361-2113	七条御所ノ内本町5 御所ノ内公園	どなたでも
□		ほっこり教室	介護予防推進センター主催の単発教室 運動・栄養・口腔・手づくり・体力測定等実施。毎日様々な会場・時間で実施しています。	361-1060(介護予防推進センター)	下京区役所・各包括支援センター等にチラシ配架しています	対象は 65 歳以上 下京区にお住まいの方

※各教室は参加要件があるものもございます。備考欄をご確認ください。

※グループ名に(★)の付いている箇所は事前予約不要、当日参加可能です。